



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
VASA YRKESHÖGSKOLA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Kati Kalaranta ja Jannica Lappi

DIGITAALIPELAAMISEN HAITTAVAIKUTUKSET LASTEN JA NUORTEN TERVEYTEEN

Opaslehtinen kouluikäisille

Sosiaali- ja terveysala
2013

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Kati Kalaranta ja Jannica Lappi
Opinnäytetyön nimi	Digitaalipelaamisen haittavaikutukset lasten ja nuorten terveyteen
Vuosi	2013
Kieli	suomi
Sivumäärä	42 + 1 liite
Ohjaaja	Paula Hakala

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opaslehtinen digitaalipelaamisen haittavaikutuksista lasten ja nuorten terveyteen. Elektroniset pelit ovat yhä yleisempiä nuorten keskuudessa ja niillä pelaaminen on viime vuosina lisääntynyt merkittävästi. Pelaamisen lisääntyessä siitä koituvat haittavaikutukset, kuten selkä- ja niskaoireet, uniongelmat ja ahdistuneisuus tulevat yhä yleisemmiksi. Opaslehtisen tavoitteena on laajentaa lasten ja nuorten sekä vanhempien näkemyksiä siitä, mitä terveyshaittoja liikapelaaminen ja väkivaltaiset pelit voivat tuoda mukanaan. Terveyskasvatusmateriaalin tuottamisen lisäksi tavoitteena oli kehittää tekijöiden ammatillista osaamista sekä saada paremmat ammatilliset valmiudet näiden ongelmien kohtaamiseen ja ennaltaehkäisyyn.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä tarkastellaan digitaalipelaamista, pelien sisältöjä ja ongelmia, jotka voivat yhdessä tai erikseen vaikuttaa koululaisen fyysiseen sekä psykososiaaliseen kehitykseen. Teoreettisessa osuudessa käsitellään myös tarkemmin pelien väkivaltaisuutta ja sen tuomia haittavaikutuksia. Opaslehtiseen on koottu tietoa teoreettisesta viitekehyksestä. Sen avulla kouluikäisille tuodaan esille liiallisen digitaalipelaamisen sekä väkivaltaa sisältävien pelien tuomat terveyshaitat. Lehtisen loppuun on myös lisätty ohjeita, millä tavoin näiltä haittavaikutuksilta voi säästyä. Teoreettiseen viitekehykseen haettiin tutkittua tietoa digitaalipelien haittavaikutuksista käyttäen eri tietokantoja. Lisäksi tietoa haettiin lehtisen laatimiseen.

Projekti aloitettiin tammikuussa 2012, kun aihe varmistui. Tämän jälkeen laadittiin toimintasuunnitelma, haettiin työlle lupa ja etsittiin tutkimustietoa teoreettiseen viitekehykseen. Teoreettisen viitekehyksen pohjalta laadittiin opaslehtinen, jota jaetaan Vaasan alueen kouluilla. Lehtistä voidaan hyödyntää yleisenä tietopakettina pelaamisen haittavaikutuksista sekä apuna ennaltaehkäisevässä työssä kouluterveydenhuollossa. Se auttaa myös lasten ja nuorten vanhempia tunnistamaan liikapelaamisen vaikutuksia.

Avainsanat	Digitaalipeli, liikapelaaminen, peliväkivalta, haittavaikutus, nuoret, opaslehtinen
------------	---

ABSTRACT

Author	Kati Kalaranta and Jannica Lappi
Title	The Effects of Digital Games on the Health of Children and Adolescents
Year	2013
Language	Finnish
Pages	42 + 1 Appendix
Name of Supervisor	Paula Hakala

The purpose of this practice-based bachelor's thesis was to produce a leaflet about the harmful effects of digital games on the health of children and adolescents. Electronic games are more and more common among young people and playing has recently increased significantly. That is why the side effects, such as back and neck symptoms, sleep problems and anxiety are becoming more common. The aim of the leaflet is to expand the children's, adolescent's and their parents' views on what over-playing and violent games can entail. Besides producing health education material, the aim was to develop our own professional knowledge as well as to have better skills and abilities to encounter and prevent these problems.

The theoretical framework includes the most important concepts that are digital games, game contents and what kind of problems they can cause together as well as separately to the physical and psychosocial development of a school-aged child. Game violence and the harmful side effects it causes, are also brought out more closely in the theoretical part. The leaflet contains information from the theoretical framework. The health problems that over-playing as well as violent games can cause to the school aged children are highlighted in the leaflet. There are also instructions how the reader can avert these effects. Research information about the harmful effects of digital games were searched by using different databases. Information was also searched on how to make a leaflet.

The project started in January 2012 when the topic was confirmed. After that the working plan was made, the permission for the thesis was applied and research information was searched for the theoretical framework. The written guidance material was made on the basis of the theoretical framework and it is distributed in the schools of Vaasa. The leaflet can be used as a general information package as well as an aid in the preventive work carried out by school health. It also helps the parents of children and adolescents to identify the effects of over-playing.

Keywords	Digital game, excessive playing, game violence, harmful effect, adolescents, leaflet
----------	--

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	7
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA	8
3.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	8
3.2	Projektin kuvaus.....	8
3.3	SWOT-analyysi.....	8
3.3.1	Strenghts eli vahvuudet	9
3.3.2	Weaknesses eli heikkoudet	9
3.3.3	Opportunities eli mahdollisuudet	9
3.3.4	Threats eli uhat	10
4	KIRJALLISEN LEHTISEN TUOTTAMINEN	11
4.1	Lehtisen sisältö.....	11
4.2	Lehtisen ulkoasu ja kuvat.....	11
4.3	Lehtisen kieli.....	12
5	DIGITAALIPELIT JA PELAAMINEN	13
5.1	Yleistä pelaamisesta.....	13
5.2	Liikapelaaminen.....	14
5.3	PEGI-luokitusjärjestelmä.....	15
5.3.1	PEGI 3	17
5.3.2	PEGI 7.....	17
5.3.3	PEGI 12.....	17
5.3.4	PEGI 16.....	17
5.3.5	PEGI 18.....	17
6	PELIVÄKIVALTA	19
7	PELAAMISEN TERVEYSHAITAT	21
7.1	Fyysiset haitat	21
7.1.1	Tuki- ja liikuntaelinoireet.....	21
7.1.2	Lihavuus	22

7.1.3	Epileptiset kohtaukset	22
7.1.4	Silmien oireet ja päänsärky	23
7.1.5	Unettomuus ja uniongelmat	23
7.2	Psyykkiset ja sosiaaliset haitat	24
7.2.1	Keskittymishäiriöt	25
7.2.2	Ahdistus ja masennusreaktiot.....	25
7.2.3	Käytöshäiriöt	25
7.2.4	Sosiaaliset suhteet	26
8	KOULUIKÄISEN KEHITYS	27
8.1	Fyysinen kehitys	27
8.2	Psyykinen ja sosiaalinen kehitys.....	28
9	PROJEKTIN TOTEUTUS	29
9.1	Aiheen rajausta	29
9.2	Aineiston keruu	30
9.3	Teoreettinen viitekehys ja materiaalin valmistaminen	31
9.4	Seuranta ja arviointi	32
10	PROJEKTIN ARVIOINTI	33
10.1	Eettisyys ja luotettavuus	33
10.2	Tavoitteiden toteutuminen	34
10.3	Prosessin arviointi	35
10.4	Opaslehtisen arviointi ja hyödynnettävyys	37
10.5	Arviointi omasta oppimisesta	37
	LÄHTEET	39
	LIITTEET	

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO**Taulukko 1.** Sisältösymbolit

s. 15–16

LIITELUETTELO

LIITE 1. Opaslehtinen digitaalipelaamisen haittavaikutuksista lasten ja nuorten terveyteen

1 JOHDANTO

Lasten ja nuorten digitaalipelaaminen on yleistynyt huomattavasti Suomessa viimeisten vuosikymmenien aikana. Melkein jokaisella yläkouluikäisellä on kotonaan käytössään pelikonsoli, tietokone sekä Internet-yhteys, ja reilusti yli puolet nuorista käyttää kyseisiä laitteita pelaamiseen. (Tilastokeskus 2009.) Digitaalipelit ovat nykyään helposti saatavilla ja pelattavissa ajasta ja paikasta riippumatta. Ne tarjoavat käyttäjälleen viihdettä, uusia elämyksiä ja seikkailuja. Pelaaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa pelin kulkuun, voittaa haasteita ja näin kokea onnistumisia. Pelejä voi pelata yksin, kaksin tai ryhmässä ja ne tarjoavat kokemuksia kaikenikäisille. Pelien positiiviset ominaisuudet houkuttelevat pelaamaan yhä pidempään ja aina uudestaan. (Luhtala & Silvennoinen & Taskinen 2012, 4; Kangas, Lundvall & Tossavainen 2009, 6.)

Myönteisten vaikutusten, kuten oppimisen sekä keskittymiskyvyn kehittymisen lisäksi pelit saattavat vahingoittaa lasten ja nuorten kehitystä. Liikapelaamisella ja väkivaltaisilla peleillä on tutkitusti haitallisia vaikutuksia lasten ja nuorten terveyteen. Fyysisesti liiallinen pelaaminen saattaa aiheuttaa selkä- ja niskaoireita, silmien väsymistä sekä uniongelmia. Nuori voi eristäytyä totaalisesti pelien maailmaan niin, että sosiaaliset suhteet kaventuvat ja koulumenestys heikkenee. Myös pelien haitalliset sisällöt, kuten väkivalta ja pornograafisuus, saattavat aiheuttaa kouluikäisessä pelko- ja ahdistustiloja. (Luhtala ym. 2009, 9-10.) Opinnäytetyössämme käsittelemme näitä fyysisiä ja psykososiaalisia haittavaikutuksia, joita elektronisten pelien pelaaminen voivat tuoda mukanaan.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa teoreettisen viitekehyksen ja raportin lisäksi ohjausmateriaalina toimiva opaslehtinen digitaalipelien haittavaikutuksista lasten ja nuorten terveyteen. Valitsimme aiheen, koska digitaalipelit vievät yhä suuremman osan lasten ja nuorten vapaa-ajasta, joten aihe on ajankohtainen ja teknologian kehityksen myötä melko uusi ongelma. Pidämme aiheesta myös hyvin mielenkiintoisena ja haluamme osaltamme yrittää vaikuttaa pelien haittavaikutusten ennaltaehkäisyyn. Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on osa opintojamme ja aihe liittyy molempien

opinnäytetyöntekijöiden koulutuksen suuntautumisvaihtoehtoihin. Tulevina lasten ja nuorten hoitotyön sairaanhoitajana ja terveydenhoitajana olemme läheisesti tekemissä tämän opinnäytetyön kohderyhmän kanssa.

Eri tahot kuten kouluterveydenhoitajat, opettajat ja vanhemmat sekä eri liitot kuten Mannerheimin lastensuojeluliitto, ovat huolissaan siitä, mitä kaikkea digitaalipelaaminen voi pitkällä aikavälillä lapsille ja nuorille aiheuttaa. Voidaan olettaa, että jatkuvan digitaalipelaamisen vaikutukset ovat huomattavasti laajempia ja kauaskantoisempia kuin aikuisilla, koska sekä fysiologisia että psykososiaalisia toiminnallisia rakenteita luodaan lapsuudessa koko elämää varten. Esimerkiksi murrosiän kynnyksellä aloitettu jatkuva päihteiden käyttö jättää jälkensä yksilön maksan toimintaan sekä tunteiden säätelyyn. Mitä vaikutuksia peleillä on lihaviin yksilöiden lukumäärään, kun liikunnan sijaan valitaan pelaaminen sisätiloissa? Tulevatko nykyajan nuoret tulevaisuudessa kuormittamaan terveyspalvelujamme selkä- ja niskaongelmineen? Millaisia vaikutuksia on pitkään jatkuneella unenpuutteella? Entä miten digitaalipelaaminen tulee vaikuttamaan nuorten jatkokoulutus mahdollisuuksiin, kun koulutehtävien sijaan nuori valitsee pelaamisen? Useiden selvityksien mukaan varsinkin vanhemmat tuntevat itsensä avuttomiksi median käytön kasvattajina. Tästä johtuen niin fyysiset kuin psykososiaalisetkin haittavaikutukset olisi hyvä tuoda esille kouluikäisille ja heidän vanhemmilleen.

Vaasan peruskoulujen terveydenhoitajat kertoivat, että seurauksia on runsaasti havaittavissa paljon pelaavilla oppilailla. Aihe on mielestämme erittäin kiinnostava ajankohtaisuutensa vuoksi, mutta myös siksi, että kyseessä voi olla vakava ongelma.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa terveyskasvatusmateriaalina toimiva opaslehtinen peruskouluikäisille, jota Vaasan kouluterveydenhoitajat voivat hyödyntää vastaanotoillaan. Lehtisen avulla tuodaan esiin niitä ongelmia mitä liikapelaaminen ja pelien ikärajojen noudattamattomuus aiheuttavat kouluikäisten kehitykseen ja terveyteen. Hyvän ajanvietteen ja sosiaalistumisen lisäksi pelaamisella voi olla päinvastaisia vaikutuksia.

Opinnäytetyön tavoitteet olivat seuraavat:

1. Laajentaa lasten ja nuorten näkemystä siitä, mitä kaikkea liikapelaaminen sekä väkivaltaiset pelit voivat tuoda mukanaan. Kertoa miten digitaalipelaamisesta johtuvat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset oireet vaikuttavat terveyteen.
2. Tuoda lehtisen avulla esille miten materiaalin lukija hyötyy, tai miltä haittavaikutuksilta hän säästyy, kun toimii opaslehtisen ohjeistamalla tavalla.
3. Tuottaa hyödynnettävä opaslehtinen terveyskasvatusmateriaaliksi Vaasan kaupungille.
4. Kehittää tekijöiden omaa tietämystä pelien vaikutuksista lasten ja nuorten terveyteen, sekä millä keinoin ehkäistä näitä ongelmia terveydenhuollon ammattilaisena käytännön työssä.

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Seuraavassa tarkastellaan toiminnallista opinnäytetyötä projektina.

3.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto ammattikorkeakouluissa useimmiten tehtävälle tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Sen tavoitteena on ohjata ja opastaa käytännön toimintaa sekä järjestää ja järjeistää toimintaa. Se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohje, ohjeistus tai opastus. Toiminnallisena opinnäytteenä voi toimia myös jonkin tapahtuman toteuttaminen, kuten luennon järjestäminen. Toteutustapa voi olla esimerkiksi kirja, kansio, vihko, opas, DVD tai tapahtuma. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin yhdistyvät. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

3.2 Projektin kuvaus

Paul Silfverbergin (2007, 21) mukaan projekti on tietyillä panoksilla tavoitteessa määriteltyihin tuloksiin ja vaikutuksiin pyrkivä aikataulutettu tehtäväkokonaisuus, jonka toteuttamisesta vastaa sitä varten perustettu organisaatio. Opinnäytetyö projektina on tavoitteellinen prosessi. Projektin onnistumiseen kuuluu monia eri työvaiheita, kuten hyvä suunnittelu ja organisointi sekä toteutus. Itse toteutukseen tarvitaan valvontaa ja seuranta tarkkaa arviointia unohtamatta. (Vilka ym. 2003, 48.) Projektilla pitää olla selkeästi osoitettu tehtävä ja tavoite. Se on tietyn ajan kestävä prosessi, jolla on aina alku ja loppu, joten aikataulutus on osa projektityöskentelyä. (VirtuaaliAMK 2012.)

3.3 SWOT-analyysi

SWOT-analyysi tarkoittaa nelikenttäanalyysia. Siinä tarkastellaan projektissa toteutuvia kehittämistilanteiden ja sidosryhmien vahvuuksia ja heikkouksia sekä toimintaympäristön ja tulevaisuuden tuomia mahdollisuuksia ja uhkia. (Silfverberg 2007, 52.) Seuraavassa tarkastellaan tämän opinnäytetyön SWOT-analyysia.

3.3.1 Strenghts eli vahvuudet

Projektin vahvuutena pidimme tekijöiden suurta mielenkiintoa aihetta kohtaan. Toivoimme, että työstämme tulee hyödyllinen ja se edesauttaa meitä työskentelemään ahkerasti hyvän asian eteen. Aihe on ajankohtainen ja pyyntö opinnäytetyön tekemiseen tuli hoitoalan ammattilaisilta, joka osaltaan innosti meitä työhön vielä enemmän.

Yhtenä vahvuutena pidimme myös hyvää ystävyssuhdetta. Olemme tunteneet toisemme jo monien vuosien ajan. Lisäksi parityöskentelystä oli mielestämme hyötyä, koska täten saimme asioihin aina kaksi näkökulmaa. Positiivista on se, että toinen meistä opiskelee lasten ja nuorten sairaanhoitajaksi ja toinen terveydenhoitajaksi. Koulutusalojen erilaisuus yhdisti näkemyksiämme. Yhteistyön eri tahojen ja henkilöiden, kuten ohjaavan opettajan ja kouluterveydenhoitajien kanssa, laskimme myös yhdeksi merkittäväksi vahvuudeksi.

3.3.2 Weaknesses eli heikkoudet

Projektimme aihetta on tutkittu Suomessa vielä melko vähän verrattuna ulkomaihin, joissa digitaalipelien liikapelaamisen terveysvaikutukset ovat enemmän esillä. Aiheesta oli hyvin vähän tutkimuksia suomenkielellä. Eli suurin osa näistä tutkimuksista on tehty englanniksi, mikä osaltaan vaikutti työmääräämme lisäävästi.

Projektin yhtenä heikkoutena mielsimme sen, että opiskelemme eri kursseja. Toinen meistä valmistuu lasten ja nuorten sairaanhoitajaksi ja toinen terveydenhoitajaksi. Aikataulujen yhteensovittaminen tuotti välillä haasteita, erityisesti, kun siihen lisättiin muut elämän menot.

3.3.3 Opportunities eli mahdollisuudet

Teimme opinnäytetyönä opaslehtisen, joka toimii kouluterveydenhoitajien yhtenä työvälineenä digitaalipelaamisen hallitsemiseen. Näimme yhtenä mahdollisuutena, että työmme lisää kouluikäisten tietoa aiheesta ja täten vaikuttaa

lasten ja nuorten näkemyksiin sekä mielipiteisiin digitaalipelaamisen vaikutuksista. Lehtistä käytetään monipuolisesti ja siitä on hyötyä niin kouluikäisille kuin heidän vanhemmille.

3.3.4 Threats eli uhat

Opiskeluiden ohella teimme molemmat töitä. Näimme sen yhtenä merkittävänä uhkana projektimme edistymiselle. Työstimme opinnäytetyötä pääasiassa koulun tiloissa ja joskus vapaiden tietokoneiden löytäminen oli melko hankalaa. Yksi merkittävä uhka oli, että työ ei tule vastaamaan työntilaajien odotuksia ja toivomuksia. Opaslehtisestä tulee liian suppea tai se ei ole tarpeeksi kiinnostava lasten ja nuorten mieleen. Haastavaksi koimme myös saada kaikki haluamamme tieto toivottuun ytimekkääseen ja helppolukuiseen lehtiseen.

4 KIRJALLISEN LEHTISEN TUOTTAMINEN

Kirjallisen ohjeen lähtökohtana on neuvoa kohderyhmää toimimaan ”oikein” sekä antaa heille olennaista tietoa ohjeessa käsiteltävästä asiasta. Sen tulisi olla kohderyhmälle sopiva sekä samalla heidän tietojensa ja tarpeidensa mukainen. Lehtisen laatiminen alkaakin pohdinnalla siitä, kenelle kirjallinen materiaali suunnataan ja mikä on sen tarkoitus. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 35–36; Kyngäs, Kääriäinen, Poskiparta, Johansson, Hirvonen & Renfors 2007, 124–126.)

4.1 Lehtisen sisältö

Sisällöltään kirjallisen ohjeen tulisi olla tarkka, ajantasainen ja monipuolinen. Sen tulisi vastata kysymyksiin ”mitä?”, ”miksi?”, ”miten?”, ”milloin?” ja ”missä?”. Tärkeää on huomioida yksilön niin fyysiset, psyykkiset kuin sosiaalisetkin puolet joihin materiaalin sisältö vaikuttaa. Myös sisällön ymmärrettävyyteen tulisi kiinnittää huomiota. Vaikeaselkoinen sisältö voidaan ymmärtää väärin tai sen sanoma ei tavoita lukijaa. (Kyngäs ym. 2007, 125–126.) Ohjeet tulisi perustella. Kertoa mitä hyötyä lukijalle koituu, kun hän tekee materiaalissa ohjeistetulla tavalla tai miltä haitallisilta vaikutuksilta hän säästyy. Pelkkä neuvominen ei innosta lukijaa muuttamaan tapojaan. (Hyvärinen 2005, 1770.)

Sisällön tärkeimmät asiat olisi hyvä esittää heti oppaan alussa. Näin ne olennaisimmat asiat tavoittavat lukijan, vaikka hän ei jaksaisikaan lukea materiaalia loppuun asti. Otsikoilla kevennetään ja selkeytetään opasta. Hyvä opas alkaa pääotsikolla, jonka jälkeen tekstiä jäsennetään väliotsikoilla. Pääotsikko kertoo oppaan aiheen ja väliotsikoilla jaetaan tekstiä sopiviin asiakokonaisuuksiin. (Torkkola ym. 2002, 39–40; Hyvärinen 2005, 1769–1770.)

4.2 Lehtisen ulkoasu ja kuvat

Sisällön ymmärtämistä lisää asianmukainen ulkoasu. Hyvin aseteltu teksti ja kuvat ovat hyvän lehtisen lähtökohta. Miellyttävä ulkoasu houkuttelee lukijan tarttumaan lehtiseen ja lukemaan sen. (Torkkola ym. 2002, 53; Hyvärinen 2005,

1772.) Tekstin luotettavuutta lisäävät oikea fontti, riviväli, kappalejako ja palstoitus (Torkkola ym. 2002, 58–59).

Hyvä kuvitus herättää mielenkiinnon sekä lisää lehtisen luotettavuutta. Kuvat täydentävät ja selittävät tekstiä, jolloin lukijan on helpompi ymmärtää mitä lehtisellä halutaan tuoda esille. Tekijänoikeudet on syytä huomioida lehtistä kuvitettaessa. Kuvien käyttöön on pääsääntöisesti aina kysyttävä lupa sen tekijältä. Ilmaisiakin kuvia toki on ja omien kuvien tekeminen tai ottaminen mahdollistaa niiden vapaan käytön. (Torkkola ym. 2002, 40–42.)

4.3 Lehtisen kieli

Tekstiä kirjoitettaessa on tärkeää muistaa, että se on havainnollista yleiskieltä ja sopii kohderyhmälle. Liian monimutkaiset virkkeet ja turhien termien käyttö etäännyttää lukijan asiasta. Ymmärrettävyyden kannalta on tärkeää, että virkkeet ja lauseet tulevat lukijalle selväksi kertalukemalla. Ne eivät saa olla liian pitkiä ja mutkikkaita, mutta toisaalta ei myöskään turhan lyhyitä. Pitkissä lauseissa keskeiset asiat saattavat hukkuu informaatioryöppyyn. Lyhyissä taas asioiden väliset suhteet voivat jäädä epäselviksi. (Torkkola ym. 2002, 48–51; Hyvärinen 2005, 1771.)

Yleisiä oikeinkirjoitusnormeja on noudatettava ohjeita tehdessä. Viimeisteleämätön teksti kirjoitusvirheineen hankaloittaa ymmärtämistä ja saa lukijan epäilemään kirjoittajan muita taitoja ja ammattipätevyyttä. (Torkkola ym. 2002, 46; Hyvärinen 2005, 1772.)

5 DIGITAALIPELIT JA PELAAMINEN

Digitaalisilla peleillä tarkoitetaan tietokone-, konsoli-, verkko- ja matkapuhelinpelejä. Konsoli on pelien pelaamiseen tarkoitettu laite, joka yhdistetään televisioon. Näitä kotikonsolilaitteita ovat muun muassa Xbox, PlayStation ja Wii. (Luhtala ym. 2009, 2-3; Kangas & Lundvall & Tossavainen 2009, 2-3.) Pelejä voi pelata yksin, kaksin, joukkueessa, yhdessä tilassa tai vaikka mannerten välisesti tietoverkossa. Pelit vaihtelevat myös luonteeltaan ja lajityypiltään. Genrejä ovat muun muassa toiminta-, urheilu-, strategia-, ongelmanratkaisu-, ajo-, seikkailu- ja räiskintäpelit. (Hyvönen & Lehtonen & Rajala 2004, 54; Valkola 2011, 13.)

5.1 Yleistä pelaamisesta

Tilastokeskuksen (2009) teettämän ajankäyttötutkimuksen mukaan Suomessa lasten ja nuorten tietokoneiden sekä pelikonsolien käyttö on yleistynyt viimeisten vuosikymmenien aikana. 2000-luvulla jo neljällä viidestä 10–14-vuotiaasta oli kotonaan käytössä tietokone. Vuonna 2009 melkein jokaisella tutkimukseen vastanneella nuorella oli tietokone käytettävissä. 10–14-vuotiaista 81 % käyttää tietokonetta pelaamiseen ja 43 % heistä päivittäin. Verkkoyhteydet ovat myös yleistyneet kotitalouksissa. Vuonna 1999 nuorista 48 %:lla oli mahdollisuus päästä Internetiin kotonaan. Kymmenen vuotta myöhemmin vastaava prosenttiosuus oli 99 %. Nuorista 78 % käytti verkkoyhteyttä pelaamiseen. Pelikonsolien osuus on myös kasvanut vuodesta 1999, jolloin niitä oli 51 %:lla 10–14-vuotiaista. Vuonna 2009 77 % vastanneista nuorista ilmoitti omistavansa konsolin ja 68 % ilmoitti pelaavansa niillä. Vastaavia nousevia tuloksia pelaamisen sekä pelikonsolien ja tietokoneiden käytön yleistymisestä vuosien varrella on saatu myös 15–24-vuotiaiden keskuudessa. Sen mukaan, kun digitaalipelaaminen on yleistynyt, on myös elektronisten pelien ilmestyminen markkinoille lisääntynyt. Vuonna 2008 Suomessa myytiin arvioilta yli 2,3 miljoonaa PC- ja konsolipeliä (Figma 2009).

Samalla kun tietokoneiden ja pelikonsoleiden käyttö on yleistynyt, ajanvietteenä pelien rooli ja merkitys ovat kasvaneet. Useimmiten pelaamisen syiksi mainitaan ajankuluttaminen, paremman tekemisen puute, ajanvietto kavereiden kanssa sekä pelien hauskuus ja haastavuus. (Kangas & Lundvall & Tossavainen 2009; MLL 2012.) Yhtenä pelaamisen motiivina toimii myös uusien suhteiden muodostamisen helppous. Ujoimmille lapsille ja nuorille Internet sekä verkkopelit tarjoavat mahdollisuuden lähestyä ihmisiä helpommin ja ilman kasvotusten tapahtuvaa vuorovaikutusta (Mustonen & Salokoski 2007, 78).

5.2 Liikapelaaminen

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskyselyn (2011) mukaan peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista 7 % käyttää arkisin 6 tuntia tai enemmän television katseluun, tietokoneen käyttöön sekä kännykkä- ja konsolipeleihin. Viikonloppuisin vastaava prosenttiosuus on 20 %.

Kun puhutaan lapsista ja nuorista, peliriippuvuuden termin sijaan puhutaan liikapelaamisesta ja pelien aiheuttamista ongelmista. Liiallisella pelaamisella tarkoitetaan pelaamista, joka vaikuttaa päivittäisiin toimintoihin sekä sekoittaa vuorokausirytmiiä. Muun muassa ulkopuoliset kaveri- ja perhesuhteet sekä koulunkäynti saattavat kärsiä. Myöhäiseen iltaan tai yöhön asti ajoittuva jatkuva pelaaminen saattaa vaikuttaa esimerkiksi unen laatuun tai seuraavana aamuna kouluun lähtemiseen, kun herääminen on vaikeaa. (Luhtala ym. 2012, 12–13.) Myös Salokosken ja Mustosen (2007, 100) mukaan riippuvuudesta puhutaan silloin, kun pelaaminen alkaa hallita lapsen arkea ja pelaamisen kontrollointi ei enää onnistu.

CRC Heath Groupin tietojen mukaan digitaalipelaamisen riippuvuusmahdollisuus muistuttaa uhkapelien riippuvuutta. Kun pelaaminen on aiheuttanut riippuvuutta, voidaan pelaajissa havaita muun muassa seuraavanlaisia oireita; Vapaa-aika käytetään suurimmaksi osaksi pelaten, nukahtelu kesken koulupäivän, koulutehtävistä jälkeen jääminen, eri oppiaineiden arvosanojen heikkeneminen, valehtelu pelaamisesta, pelaamisen valitseminen mieluummin kuin kavereiden



näkeminen, jättäytyminen sosiaalisten ryhmien ulkopuolelle ja ärsyyntynyt käytös, kun ei pääse pelaamaan. (CRC 2012.)







5.3 PEGI-luokitusjärjestelmä

Suomessa on käytössä PEGI-luokitusjärjestelmä eli Pan European Game Information, johon kuuluvat pelien numeeriset ikärajat sekä sisältöä kuvaavat symbolit. Kaikissa myytävissä digitaalipeleissä on oltava ikärajamerkinnot sekä sisältösymbolit, jotka varoittavat lapsen ikätasolle haitallisesta materiaalista. Ikärajamerkinnot pohjautuvat kuvaohjelmalakiin, joka on luonteeltaan kuin lastensuojelulaki. Ne pyrkivät suojelemaan lapsia pelien mahdollisilta haitallisilta vaikutuksilta. Sisältösymbolien tavoitteena on antaa luotettavaa tietoa, minkä haitallisen sisällön vuoksi ikärajamerkintä on asetettu. Symboleja on kahdeksan; väkivalta, seksi, kauhu, päihteet, kiroilu, syrjintä, uhkapeli ja verkkopeli. (Luhtala ym. 2012, 20; MEKU 2012a.) Internetissä pelattavien pelien ikärajan valvominen on vaikeaa. Suurinta osaa verkkopeleistä ei ole merkitty ikärajoilla eikä sisältösymboleilla. Tässä korostuu vanhempien rooli ikärajojen valvomisessa. (Kangas ym. 2009, 9.) Lapsi tarvitsee aikuisen opastusta pelien sisältöjen käsittelyyn. Aikuisen olisi tärkeää tutustua pelien sisältöihin ensin itse, eikä luottaa pelkkiin ikärajamerkintöihin. (MLL 2012.)

Seuraavassa taulukossa on esitetty sisältösymbolit ja niiden merkitykset.

Taulukko 1. Sisältösymbolit. (PEGI 2012)

	<p>Väkivalta: Peli sisältää väkivaltaa, joka voi aiheuttaa pelkoa, ahdistusta, levottomuutta sekä painajaisia.</p>
	<p>Seksi: Peli sisältää alastomuutta ja/tai seksuaalista materiaalia ja/tai viittauksia seksiin.</p>

	<p>Kauhu: Peli saattaa aiheuttaa ahdistusta ja stressireaktioita. Pienissä lapsissa peli voi herättää pelkoa tai kauhua.</p>
	<p>Päihteet: Peli sisältää päihteiden käyttöä tai viittauksia siihen. Päihteitä, kuten huumeita sekä lääkkeitä saatetaan myös ihannoida.</p>
	<p>Kiroilu: Peli sisältää kiroilua ja voimakasta kielenkäyttöä.</p>
	<p>Syrjintä: Peli sisältää syrjintää tai syrjintään rohkaisevaa materiaalia.</p>
	<p>Uhkapeli: Peli rohkaisee pelaamaan uhkapeliä tai opettaa uhkapelin pelaamista.</p>
	<p>Verkkopeli: Peliä voi pelata verkossa.</p>

Seuraavassa tarkastellaan lyhyesti kunkin ikärajamerkinnän sisältöä.

5.3.1 PEGI 3

Pelin sisältö soveltuu kaikenikäisille. Väkivaltaa ei esiinny laisinkaan tai esiintyy lievästi esimerkiksi komiikan yhteydessä. Pelin hahmot ovat kuvitteellisia, ettei lapsi voi yhdistää niitä eläviin henkilöihin. Tarina peleissä on oltava iloinen. Peli ei saa sisältää pelottavia ääniä tai kirosanoja. (MEKU 2012b.)

5.3.2 PEGI 7

Tällä ikämerkinnällä varustetut pelit soveltuvat 7-vuotiaille ja sitä vanhemmille. Väkivaltaa esiintyy epärealistisessa ja komediallisessa muodossa. Tehosteet saattavat olla hieman pelottavampia ja uskottavampia, mutta yleissävyltään pelit ovat lapsille suunnattuja. Hahmoihin on myös helpompi samaistua kuin kaikille sallituissa peleissä. (MEKU 2012b.)

5.3.3 PEGI 12

Pelit ovat sallittuja yli 12-vuotiaille. Väkivalta on jo hieman rankempaa ja todentuntuista, joka kohdistuu kuvitteellisiin tai ihmisiltä muistuttaviin hahmoihin ja/tai tunnistettaviin eläimiin. Väkivalta ei ole kuitenkaan kovin yksityiskohtaista. Kuoleman uhka tai läheisen menettäminen saattaa olla myös yksi keskeinen sisältö. Pelit voivat sisältää lyhytkestoista päihteiden käyttöä ja seksuaalista materiaalia (alastomuutta). (MEKU 2012b.)

5.3.4 PEGI 16

Pelin sisältö soveltuu vain yli 16-vuotiaille. Väkivalta on todentuntuista, järkyttävää ja ahdistusta herättävää. Seksuaalinen toiminta esitetään tavalla, joka näyttää samalta kuin tosielämässä. Sisältö saattaa sisältää runsaasti myös kiroilua, päihteiden käyttöä ja rikollisuutta. (MEKU 2012b.)

5.3.5 PEGI 18

Pelin materiaali on täysi-ikäisille suunnattua. Väkivalta on luonteeltaan törkeää ja sadistista ihmisiin ja/tai eläimiin kohdistuvaa. Pelin tarkoituksena saattaa olla esimerkiksi ihmisten silpominen tai kiduttaminen hyvin verisellä ja ahdistavalla

tavalla. Pelistä riippuen se voi sisältää myös erittäin yksityiskohtaisesti esiteltyä seksuaalista sisältöä ja päihteiden käyttö on ihannoivaa tai niiden käyttöön kannustavaa. (MEKU 2012b.)

6 PELIVÄKIVALTA

Peliväkivalta on tahallista fyysistä tai psykologista vahingon, vamman tai kuoleman tuottamista toisille tai omalle pelihahmolleen sekä tuhon tuottamista peliympäristölle. Psykologinen väkivalta tarkoittaa esimerkiksi verbaalista väkivaltaa ja muita väkivallan muotoja kuten, uhkailua, alistamista ja pelottelua. (Salokoski 2005, 28.)

Peliväkivalta on keskeinen arkipäivän viihteen muoto monille suomalaisille lapsille. Jopa yli puolet lapsille ja nuorille suunnatuista peleistä sisältää jonkin asteista väkivaltaa. (Anderson & Gentile & Buckley 2007, 10; Salokoski 2005, 34.) On tärkeää pohtia mediaväkivallan vaikutuksia lapsiin ja nuoriin, koska se on nykyään hyvin tavallinen osa heidän viihdettä ja vapaa-aikaa. Satua luettaessa lapsella on oikeus suodattaa tarina mielikuvituksessaan niin järkyttäväksi kuin lapsen oma herkkyyys ja persoonallisuus sallivat. Digitaalipeleissä materiaali esiintyy kaikille samanlaisena, eikä pelaajalla ole mahdollisuutta suodattaa liian raakaa materiaalia oman herkkyytensä mukaan. Digitaalipeleissä lapsi on aktiivinen osa peliä, jolloin pelimaailma saattaa voimistaa tunne- ja samaistumiskokemuksia sekä siten myös mahdollisia pelaamisen vaikutuksia. Hyvin monet alakoululaiset pelaavat täysi-ikäisille tarkoitettuja pelejä, joissa esiintyy erittäin raakaa väkivaltaa, seksiä, väkivaltaan yhdistettyä seksiä, rasismia ja huumeita. (Anderson ym. 2007, 9.)

Valitettavaa on, että yhä useampi lapsi on yksin median parissa. Vanhemmilla ei vaikuta olevan aikaa eikä kiinnostusta siihen, mitä lapsi pelaa tai mitä hän tekee Internetissä. Tärkeintä kuitenkin on, että lasten ja nuorten altistumista väkivaltaisille peleille tulisi vähentää mahdollisimman paljon. Aikuisen osallistuminen pelitilanteeseen voi suojata jonkin verran väkivaltaisten videopelien vahingollisilta vaikutuksilta, mutta silloinkin on erityisen tärkeää keskustella lapsen ja nuoren kanssa väkivaltaisten ratkaisujen sopimattomuudesta. Jos keskusteluja ei käydä, voi lapsi käsittää väkivallan hyväksyttävänä asiana. (Anderson ym. 2007, 229–230.) Peliväkivalta on erityisen haitallista lapsille,

jotka elävät haavoittavassa ja väkivallan hyväksyvässä ympäristössä (MEKU 2012b).

Anderson ym. (2007, 230) toteavat, että selkeän ja tieteellisesti todistetun tiedon jakaminen vanhemmille ja huoltajille on ensimmäinen askel, kun pyritään valistamaan ihmisiä väkivaltaisten pelien vahingollisista vaikutuksista. He ovat lisäksi sitä mieltä, että pelien valmistajat lähettävät sekavia viestejä lasten ja nuorten vanhemmille, koska valmistajat ylistävät omaa luokittelujärjestelmäänsä, mutta samaan aikaan he viekkaasti väittävät, ettei mitään todisteita videopelien vahingollisista vaikutuksista ole. Heidän mielestään valmistajien tulisi kannustaa vanhempia noudattamaan videopeliluokitteluja ja tarkkailemaan lastensa pelaamista.

Andersonin ym. teettämän tutkimuksen mukaan väkivaltaisista pelejä pelaavat lapset näkevät maailman aggressiivisemmalla tavalla. Lisäksi he myös muuttuivat verbaalisesti ja fyysisesti aggressiivisemmiksi. Tämä oli puolestaan yhteydessä siihen, että kaverit torjuivat näitä lapsia enemmän. (Anderson ym. 2007, 148–149.) Tutkimus teetettiin 433 oppilaalle, jotka olivat iältään 7-11-vuotiaita.

7 PELAAMISEN TERVEYSHAITAT

Terveyshaittoja tarkastellaan tässä luvussa fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten haittojen näkökulmasta. Terveyshaittoja tarkasteltaessa on hyvä pitää mielessä, että pelaamisen vaikutukset ovat yksilöllisiä. Pelaamisesta johtuviin terveyshaittoihin liittyy useampi tekijä, esimerkiksi pelaajan henkilökohtainen elämäntilanne, kasvuympäristö ja pelattavien pelien sisältö sekä pelaamiseen käytettävä aika. (Luhtala ym. 2012, 9.)

7.1 Fyysiset haitat

Digitaalipelaaminen voi aiheuttaa fyysisiä oireita. Näitä ovat muun muassa niska- ja selkävaivat, silmien väsyminen, kuuloharhat sekä epileptiset kohtaukset (Luhtala ym. 2012, 8-11). Näiden lisäksi on tutkittu, että elektronisten pelien pelaaminen voi vaikuttaa lasten liikalihavuuteen (Stettler & Signer & Suter 2004). Lihavuuden syynä nähdään jatkuvan istumisen lisäksi liikapelaamisesta johtuvat uniongelmat (Mandelin 2008, 16).

7.1.1 Tuki- ja liikuntaelinoireet

Digitaalisten pelien yhteyttä tuki- ja liikuntaelinoireisiin (TULE) on tutkittu tiiviisti viimeisten 30 vuoden aikana. Lasten ja nuorten selkä- ja niskakivut ovat yleistyneet samalla kun informaatio- ja kommunikaatioteknologian (IKT) käyttö on lisääntynyt. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen viime vuonna teettämässä Kouluterveyskyselyssä tuli ilmi, että jo joka viides yläasteikäinen kärsii niska- tai hartiakivuista. Alaselkäkipuja oli noin joka kymmenennellä. Paula Hakalan tutkimuksen (2012, 80) mukaan tietokoneen käyttö ja pelaaminen altistavat TULE-oireiden esiintymiselle. Tietokoneella käytetty aika oli merkittävästi yhteydessä niska- tai hartiakipuihin, alaselkäkipuun, käsi-, sormi- ja rannekipuihin.

7.1.2 Lihavuus

Lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt ongelma. Lihavien määrä on jopa kolminkertaistunut viimeisten 20 vuoden aikana. Lähes joka kuudes suomalainen lapsi on ylipainoinen. Ruokakulttuurin muutoksen lisäksi uusi teknologia, tietokone- ja konsolipelit, ovat osaltaan vähentäneet liikuntaan käytettyä aikaa ja näin ollen nostaneet lihavien nuorten lukumäärää. (HUS 2006.) Useissa tutkimuksissa oli osoitettu, että digitaalipelien pelaaminen liittyy aina jollain tavalla lasten ja nuorten lihavuuteen. Stettler osoitti tutkimuksessaan (2004, 896), että videopelien kanssa vietetty aika oli tiiviisti yhteydessä lapsuusajan ylipaino-ongelmiin. Tietokoneisiin ja konsoleihin liittyvät toiminnot, kuten videopelien pelaaminen liitetään aktiviteetteihin, joissa liikutaan erittäin vähän. Se on keholle rasittavaa ja biologisesti vaativaa. Vaikka nälän tunne ei kasva pelattaessa, lapset syövät spontaanisti pelaamisen aikana. Voidaan siis osoittaa, että muun muassa satunnainen syöminen lisää lasten ruoan kulutusta ja näin ollen painon nousua. (Chaput, Visby, Nyby, Klingenberg, Gregersen, Tremblay, Astrup, Sjödin 2011.) Lisäksi, jos peliaika sijoittuu myöhäiseen yöhön, lasten kiinnostus roskaruokaan kasvaa (Härmä & Sallinen 2004, 48).

7.1.3 Epileptiset kohtaukset

Epileptiset kohtaukset liitetään usein digitaalipeleihin. Pelit saattavat sisältää lukuisia ärsykeitä, kuten vilkkuvia valoja tai geometrisia muotoja, jotka vaikuttavat aivojemme toimintaan. Vilkkuvaloherkkyys on yleistä tietyissä epilepsiatyypeissä. On yksilöllistä kuinka herkästi vilkkuviin valoihin reagoi. Joillekin riittää vain lievä ärsyke näkökentässä laukaisemaan epileptisen kohtauksen. Jotkut taas tarvitsevat useampia ärsykeitä yhtä aikaa. (Metsähonkala 2009.) Uusista epilepsia tapauksista 7-19-vuotiaiden joukossa noin kolme prosenttia todetaan pelien laukaisemiksi (Mustonen ym. 2007, 73). Lapsen runsas videopelien käyttö yhdistettynä väsymykseen, stressiin ja pimeään ympäristöön, saattaa helposti laukaista kohtauksen. Ongelma on erittäin yleinen varsinkin niiden lasten keskuudessa, joilla on todettu epilepsia, johon liittyy valoherkkyyttä. (Wheless 2006.) Playstation-pelikonsolin terveystietokirjassa (2012)

neuvotaankin pelaamaan hyvin valaistussa huoneessa ja pitämään taukoja pelaamisen yhteydessä.

7.1.4 Silmien oireet ja päänsärky

Tietokoneiden käyttö on yleistynyt lasten ja nuorten keskuudessa. Yhä useampi lapsi istuu näyttöpäätteen edessä jopa tunteja. (Heiting 2011.) Keskittyminen tietokoneen tai pelikonsolin näyttöön pidemmän aikaa aiheuttaa oireita silmissä. Yleisimmät silmissä havaitut oireet ovat silmien rasitus, väsyminen, kuivuminen ja erilaiset näköhäiriöt. Niin aikuisilla kuin lapsillakin tämä Computer vision syndrome (CVS), oireyhtymä on erittäin yleistynyt ongelma. (Eye Doctor Guide 2012.) Suomessa keskimäärin 9 % 12–16-vuotiaista nuorista kärsii silmäoireista viikoittain (Hakala 2012, 72).

Näytön tuijottaminen altistaa myös päänsärkyyn. Nuorten tietokoneen käytön yhteyttä tensiopäänsärkyyn ja migreeniin on tutkittu Oksasen ja hänen työryhmän (2005) tutkimuksessa, jossa tulee ilmi, että eriasteista migreeniä esiintyi enemmän viikoittain tietokonetta käyttävillä nuorilla, kuin niillä, jotka eivät käyttäneet tietokonetta niin usein. Suomessa vuonna 2009 31 % yläasteikäisistä mainitsi, että heillä esiintyy päänsärkyä viikoittain (THL 2012). Tietokoneen käytöstä johtuvaa päänsärkyä on tutkittu myös tarkemmin Paula Hakalan tutkimuksessa (2012, 72). 436 vastaajasta, jotka koostuivat 6.- ja 9.-luokkalaisista tytöistä ja pojista, n. 13 % esiintyi IKT:n käytöstä johtuvaa päänsärkyä.

7.1.5 Unettomuus ja uniongelmat

Unenpuute ja päiväväsymys yhdistetään usein viivästyneeseen unirytmiiin, valvomiseen. Liiallinen digitaalipelaaminen voi aiheuttaa lasten ja nuorten keskuudessa unihäiriöitä. Merkittävä riski unihäiriöille syntyy, kun peliaika ylittää kaksi tuntia päivässä. (Mustonen ym. 2007, 71.) THL:n teettämässä Kouluterveyskyselyssä (2012) tulee ilmi, että 17 % yläasteikäisistä kokee netissä vietetyn ajan aiheuttavan ongelmia vuorokausirytmiiin. Noin joka kymmenes mainitsee kokevansa vaikeuksia päästä uneen päivittäin. Viikoittain näitä ongelmia esiintyi noin joka viidennellä yläasteikäisistä. Näyttöpäätteen edessä

istuminen useiden tuntien ajan vaikuttaa lasten unen rakenteeseen ja jatkuvuuteen negatiivisesti (Dworak, M., Schierl, T., Bruns, T. & Strüder, H. 2007, 982). Myös Leena Mandelinin tutkimuksessa (2008, 47–48.) on saatu samankaltaisia tuloksia. Tutkittaessa 10–13-vuotiaiden IKT:n käytön yhteyttä heidän uneensa ja vireyteensä, todetaan, että intensiiviseen IKT:n käyttöön liittyy merkittävästi lyhyempi uni, heikompi unen laatu ja massiivisempi päiväväsytys.

Lapsilla ja nuorilla myöhäinen nukkumaanmeno aika johtuu muun muassa digitaalipelien runsaasta käytöstä. Virikkeiden määrä ja niiden käyttö on runsasta nuorten keskuudessa. (Saarenpää-Heikkilä 2009, 38.) Useimmiten digitaalipelien pelaaminen ajoittuu myöhäiseen iltaan tai jopa yöhön asti (Luhtala ym. 2012, 12). Erityisesti tv- ja konsolipelit mainitaan olevan merkittävässä yhteydessä nukahtamisvaikeuksiin. Nuorilla on vaikeuksia nukahtaa heti pelaamisen jälkeen (Weaver & Gradisar & Dohnt & Lovato & Douglas 2010.) Garrison ja Christakis (2012, 496) osoittavat tutkimuksessaan, että nukahtaminen saattaa kestää joillakin jopa yli 20 minuuttia pelaamisen jälkeen.

Univaje vaikuttaa monilla tavoin hormonien toimintaan. Se muun muassa lisää lisämunuaisen kuoresta erittyvän stressihormoni kortisolin erityistä. Unenpuute vähentää myös kilpirauhaseen vaikuttavan tyrotropiinin erityistä, jonka tehtävänä on aktivoida elimistön aineenvaihduntaa. Valvomisen lisää greliini-hormonin erittymistä, mikä lisää ruokahalua. Leptiini-hormonin, jonka tehtävänä on vähentää ruokahalua, pitoisuus puolestaan vähenee. (Härmä ym. 2004, 47–49.)

7.2 Psyykkiset ja sosiaaliset haitat

Useiden tutkimusten mukaan digitaalipelaaminen voi aiheuttaa erilaisia psyykkisiä haittoja. Yleensä psyykkiset haitat voivat olla vaaraksi, jos on kyse liikapelaamisesta tai väkivaltaisista peleistä, mutta myös yksittäiset pelikerrat voivat aiheuttaa haittoja (Luhtala ym. 2012, 9). Internet on täynnä erilaisia tutkimuksia ja artikkeleita aiheesta. Suomessa aiheesta on laadittu kuitenkin vain vähän materiaalia, mutta esimerkiksi vaasalaisten peruskoulujen terveydenhoitajat huomaavat käytännön työssään oppilaissaan peleistä johtuvia psykososiaalisia oireita.

7.2.1 Keskittymishäiriöt

Videopelien pelaaminen yhdistetään keskittymishäiriöihin. Mitä enemmän lapset viettävät aikaa ruudun ääressä, sitä enemmän heillä on havaittu keskittymisongelmia ja muistihäiriöitä. (Dworak ym. 2007, 982; Anderson & Gentile & Swing & Walsh 2010, 218-219.) Suomessa joka viides yläkoulun 8. ja 9. luokkalaisista mainitsee Internetissä vietetyn ajan aiheuttavan ongelmia opiskelussa (THL 2012). Pelaaminen vie suuren osan huomiosta, joten pelaaja saattaa alkaa unohdella tärkeitä asioita. Kiinnostus koulunkäyntiä kohtaan heikentyy, mikä johtaa poissaoloihin koulusta. Koulutehtävien tekemiseen ei jää aikaa, kun kaikki aika kuluu pelaamiseen. (Luhtala ym. 2012, 12.)

Lisäksi pelien pelaaminen ajoittuu monilla lapsilla ja nuorilla myöhäiseen iltaan tai yöhön, jolloin aika on unen tunteista pois, ja herääminen kouluun on vaikeaa. (Luhtala ym. 2012, 12.) Univaje puolestaan saattaa vaikuttaa negatiivisesti koulussa suoriutumiseen, koska väsymys johtaa keskittymisvaikeuksiin (Mustonen & Salokoski 2007). Myös Sargent ja Sharif toteavat tutkimuksessaan (2006, 1069), että digitaalipelaamisella on vaikutuksia heikkoon koulumenestykseen. Tutkittava kohderyhmä koostui 9-15-vuotiaista lapsista.

7.2.2 Ahdistus ja masennusreaktiot

Liian voimakkaista pelien sisällöistä saattaa lapselle tai nuorelle aiheutua ahdistusta. Sisältö saattaa olla esimerkiksi liian väkivaltaista tai pornograafista. Ahdistus ilmenee unen häiriintymisenä, keskittymisvaikeuksina, pelokkuutena tai aggressiivisuutena toisia tai itseään kohtaan. Toipuminen voimakkaista pelisisällöistä saattaa kestää pitkään. Koska ahdistus saattaa ilmetä myös unen häiriintymisenä, voi seurauksena olla lisäksi masennusoireita. (Luhtala ym. 2012, 10.)

7.2.3 Käytöshäiriöt

Lapset ja nuoret omaksuvat pelimaailmasta negatiivisia käyttäytymismalleja, näistä esimerkkeinä ovat kiroilun lisääntyminen ja voimankäyttö sekä ennestään aggressiivisuudesta kärsivien lasten aggressiivisen käyttäytymisen vahvistuminen.

Pelien haitallinen sisältö voi johtaa myös lapsen tai nuoren väärään maailmankuvan muodostumiseen tai vääristyneeseen käsitykseen nais- tai mieskuvasta. (Luhtala ym. 2012, 9.)

7.2.4 Sosiaaliset suhteet

Sosiaaliset suhteet jäävät helposti pois, jos pelaaminen ottaa liian suuren vallan nuoren elämässä. Pelimaailman ulkopuoliset kaveri- ja perhesuhteet saattavat kärsiä, koska pelaamiseen käytetään niin paljon aikaa, että sitä ei enää riitä perheelle ja muille kavereille. Pelaamisen ei pitäisi vaikuttaa perheelle tärkeisiin rutiineihin. Peliyhteisöjen virtuaaliystävät eivät voi korvata kasvotusten käytäviä vuorovaikutussuhteita, joten eristäytyminen pelimaailmaan saattaa haitata pitkällä aikavälillä sosiaalisten taitojen kehittymistä. Liikaa pelaavalle elämän velvollisuudet ovat toissijaisia ja jäävät helposti hoitamatta. (Luhtala ym. 2012, 12.)

8 KOULUIKÄISEN KEHITYS

Lasten ja nuorten kasvuun liittyy monia fyysisiä ja psyykkisiä kehitystehtäviä. Siirtymävaihe lapsuudesta nuoruuteen on hyvin moninaista ja monitasoista. Kehonkuva muuttuu radikaalisti ja henkinen valmistautuminen aikuisuuteen alkaa. (Koistinen, Ruuskanen & Surakka 2004, 72; Storvik-Sydänmaa, Talvensaari, Kaisvuori & Uotila 2012, 69.) Fyysinen ja psyykkinen kasvu tapahtuu tytöillä ja pojilla eri aikoihin. Murrosiän ajoitus, nopeus ja järjestyskin ovat yksilöllisiä ja perimästä riippuvaa. (Aalberg & Siimes 2007.) Seuraavassa tarkastelemme lähemmin murrosiän fyysisiä sekä psykososiaalisia kehitysvaiheita, kun lapsuudesta irrottaudutaan hiljalleen aikuisuuden maailmaan.

8.1 Fyysinen kehitys

Murrosiän alkaessa sukupuolihormonit saavat aikaan kasvupyrähdysten. Luustoon kypsyminen kiihtyy ja saa aikaan sen, että raajat kasvavat nopeasti. Merkittävin fyysinen muutos nuorelle on kuitenkin sukupuolikypsyyden saavuttaminen, joka käynnistyy noin vuoden kuluttua kasvupyrähdyksestä. Tytöillä kehittyvät ensimmäiseksi rintarauhaset. Tämän jälkeen alkavat kuukautiset ja karvoitusta alkaa ilmentyä kainaloihin sekä häpyalueelle. Pojilla ensimmäinen murrosiän merkki on kiveksen ja kivespussien kasvu. Vasta tämän jälkeen penis aloittaa kasvunsa ja ilmentyy häpykarvoitusta. Parran- ja kainalokarvojen kasvu sekä parrankasvu ovat myös merkittäviä murrosiän merkkejä pojilla. Ihon ja hiuksien rasvoittuminen on keskeistä sekä tytöillä, että pojilla. Kehon muutos tuo mukanaan sen, että nuori hakee hyväksyntää uudella ulkomuodolla ja seksuaalisuuteen liittyvät asiat tulevat ajankohtaisiksi. (Koistinen ym. 2004, 72, 81; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 69–70.)

Nuoren fyysiselle kehitykselle ja terveydelle on tärkeää, että keho saa tarpeeksi liikuntaa. Se kasvattaa lihaksia ja vahvistaa luita. Runsas tietokoneen käyttö voi pahimmillaan heikentää nuoren fyysistä hyvinvointia. Useilla käyttäjillä on muun muassa enemmän niska- ja selkäsärkyjä sekä muita fyysisiä oireita. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 74.)

8.2 Psyykkinen ja sosiaalinen kehitys

Murrosikä tuo tullessaan useita kuohuntavaiheita nuoren psykososiaaliseen elämään. Nuori käy läpi ristiriitoja niin perheen, kavereiden kuin oman itsensä kanssa. Suhteet, niin samaa kuin toistakin sukupuolta kohtaan, tulevat entistä tärkeämmiksi ja pyrkiminen aikuisuuteen alkaa. (Koistinen ym. 2004, 81–82; Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 71.)

Nuoruuden keskeisimmät psykososiaaliset kehitystehtävät ovat identiteetin muodostuminen ja minäkuvan ja sosialisointin kehittyminen. Identiteetillä viitataan nuoren käsitykseen omasta persoonallisuudestaan, omasta itsestään. Sen löytämiseen nuori käy läpi useita vuorovaikutustilanteita muiden ihmisten kanssa sekä kokeilee eri rooleja ja toimintatapoja. Minäkuva käsitteenä kulkee hyvin lähellä minäkäsitystä ja identiteettiä. Nuorella on elämänsä aikana useita minäkuvia, ihanteita, joiden avulla hän loppujen lopuksi löytää oman identiteettinsä. Niin kaverit kuin omat henkilökohtaiset mielipiteetkin saattavat muuttua identiteetin etsinnän aikana. Sosialisointi kehittyy sen mukaan, kun uusia vuorovaikutustilanteitakin syntyy. Nuori alkaa omaksua vastuullista käyttäytymistä ja kehittää itselleen itsetunnon. (Storvik-Sydänmaa ym. 2012, 71–72.)

Lasten ja nuorten kehitystehtävien häiriintymisellä voi olla useita harmillisia vaikutuksia ja seurauksia. Nuoren peliongelmat saattavat viedä niin paljon aikaa ja energiaa, että kehitystehtävät estyvät tai myöhästyvät. Etenkin verkossa pelaamiseen liittyvä riippuvuus johtuukin netissä rakentuneista ihmissuhteista sekä roolipelien kautta luodusta minäkuvasta. (Luhtanen ym. 2012, 40.)

Sähköiset viestimet, kuten internet, tuovat laajasti esille sellaista materiaalia, joka saattaa vaikuttaa lasten ja nuorten psykososiaaliseen kehitykseen. Ikärajoista ja suojauskeinoista huolimatta lapset ja nuoret altistuvat haitallisille sisällöille. Useimmiten sisältö on väkivaltaista tai pornograafista. Ne aiheuttavat niin ahdistuksen kuin pelonkin tunteita. Vanhemmilla on vastuu katsoa, etteivät haitallista materiaalia sisältävät pelit tai internet-sivut päädy nuorten keskuuteen. (Koistinen ym. 2004, 323; MEKU 2012.)

9 PROJEKTIN TOTEUTUS

Opinnäytetyön ideointi alkoi marraskuussa 2011. Tällöin etsinnässä oli mielenkiintoinen ja haastava, mutta ajankohtainen aihe. Yhtenä tärkeänä asiana pidimme sitä, että opinnäytetyö olisi toiminnallinen. Lopullisen aiheen saimme Merenkurkun koulun kouluterveydenhoitaja Minna Sundellilta. Digitaalipelien haittavaikutukset lasten ja nuorten terveyteen aiheena koskettaa meitä läheisesti, koska toinen meistä opiskelee lasten ja nuorten sairaanhoitajaksi ja toinen terveydenhoitajaksi. Haluamme tulevaisuuden työssämme vaikuttaa lasten ja nuorten elämään kannustamalla terveellisiin ja turvallisiin valintoihin.

Opinnäytetyön työstämisen aloitimme tammikuussa 2012. Tapasimme Minnan ja muut Vaasan alueen kouluterveydenhoitajat Merenkurkun koululla, jossa saimme toivomuksia ja hyödyllisiä neuvoja koskien opaslehtistä. Saimme myös kutsun kouluterveydenhoitaja Michaela Suomelalta Hietalahden alakoululle iltatapahtumaan, jossa aiheena olivat Vaasan alueen harrastusmahdollisuudet, digitaalipelaamisen yleisyys sekä K-18 pelit ja niiden haittavaikutukset. Tapahtuma toi muun muassa esiin, kuinka paljon alakoululaiset pelaavat väkivaltaisia pelejä ja kuinka suuri vaikutus peleillä on heidän arjen kulkuun. Monelle vanhemmalle tuli yllätyksenä pelien sisältöjen raakuus.

Ohjaava opettaja Paula Hakala sekä osastonjohtaja Regina Nurmi hyväksyivät työn aiheen, jonka jälkeen lähetimme lupa-anomuksen Vaasan kaupungin ylihoitaja Anne Pohjolalle. Opinnäytetyön aiheen lopullisen hyväksymisen jälkeen aloitimme toiminnallisen opinnäytetyömme tekemisen.

9.1 Aiheen rajaus

Opinnäytetyön alkuvaiheessa rajaus ei ollut vielä selvä. Aiheen rajaus eli koko projektin toteutumisen ajan ja tarkentui lopulta vasta työn lopussa. Päädyimme rajaamaan aiheen digitaalipelaamisen fyysisiin, psyykkisiin sekä sosiaalisiin haittavaikutuksiin, peliväkivaltaan, kouluikäisiin ja opaslehtiseen.

9.2 Aineiston keruu

Teoreettinen viitekehys koottiin keräämällä tietoa eri lähteistä. Käytimme lähteiden etsinnässä pääosin Medic-, PubMed-, Cinahl- ja Linda- tietokantoja sekä Google Scholar-hakua. Tieteellisiä artikkeleita ja tutkimuksia sekä teoksia löydettyä, rajasimme liian vanhat ja epäsoyvät tuotokset pois. Hyväksyimme kaikki kymmentä vuotta uudemmat sekä tutkimustuloksiltaan meidän aiheeseen liittyvät oleelliset materiaalit ja tuotokset.

Aluksi avainsanoina suomenkielisissä tietokannoissa olivat tietokone-, digitaali- ja videopelit, kehitys, Internet sekä lapset ja nuoret. Haut tuottivat kuitenkin useimmiten alle kymmenen osumaa ja materiaali koostui suurimmaksi osaksi aiheeseemme sopimattomista tutkimuksista tai tutkimuksista, joita ei ollut saatavilla. Eniten tuloksia löysimme käyttämällä Google Scholar-hakua. Hakusanalla tietokonepelit + nuori löytyi yhteensä yli 900 osumaa. Lisäsimme hakusanoja, jotta löytäisimme sopivia lähteitä. Nämä hakusanat koostuivat oireista, joita digitaalipelaaminen voi aiheuttaa.

Englanninkielisistä tietokannoista haimme tutkittua tietoa muun muassa hakusanoilla video game, child ja adolescence. Osumia löytyi huomattavasti enemmän kuin suomenkielellä. Lisäsimme hakusanoiksi muun muassa side effect, obesity ja violence. Tuloksia löytyi vaihtelevasti. Monipuolisten tutkimuksien lisäksi, osa tutkimuksista oli tuloksiltaan päin vastaisia tai ne eivät pystyneet todistamaan jonkin tietyn oireen liittyvän digitaalipelaamiseen. Myös tiettyjen tutkimuksien lukemiseen piti olla sivuston jäsen tai niihin käsiksi pääsy vaati rahaa.

Laadukasta lähdemateriaalia löytyi Vaasan ammattikorkeakoulun ja yliopiston kirjastosta, sekä Vaasan kaupunginkirjastosta. Lisäksi kävimme läpi tutkimuksien lähdeluetteloita saadaksemme lähteisiimme monipuolisuutta. Olemme hyödyntäneet työssä myös Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja sekä eri mediakasvatukseen liittyviä oppaita.

9.3 Teoreettinen viitekehys ja materiaalin valmistaminen

Aineiston keruun ja aiheeseen perehtymisen jälkeen aloimme kirjoittaa teoreettista viitekehystä opinnäytetyön toimintasuunnitelman pohjalta. Käytimme Vaasan Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön mallipohjaa sen helppouden vuoksi ja noudatimme koulun kirjallisia työohjeita. Teoriaosuuden aloitimme digitaalipelien kirjoittamisesta, jonka jälkeen siirryimme niistä aiheutuviin haittavaikutuksiin. Sen ympärille kokosimme teoriaa kouluikäisen kehityksestä ja tarkemmin pelien sisällön väkivaltaisuudesta.

Suurimmaksi osaksi toteutimme työtä koulussa tietokoneluokassa sekä omissa kodeissamme. Työn toteuttamisen eri vaiheissa olemme saaneet apua muun muassa opinnäytetyömme ohjaajalta yliopettaja Paula Hakalalta. Hänen kanssa käytyjen keskustelujen avulla rajasimme ja kehitimme aihetta opinnäytetyön aiheeseen ja tarkoitukseen sopivaksi. Aineiston keruuseen ja tiedonhakuun liittyviin asioihin saimme opastusta Vaasan ammattikorkeakoulun kirjaston informaattikko Anne Wargelinilta. Saimme myös tarpeellisia neuvoja opinnäytetyön tekemiseen muilta alan opiskelijoilta.

Kun teoreettinen viitekehys oli lähes valmis, lähdimme hahmottelemaan opaslehtisen sisältöä ja ulkoasua. Opaslehtisen tekeminen ja kokoaminen oli meille molemmille uusi asia. Tekoa helpotti merkittävästi kirjallisen lehtisen tuottamista koskevat teokset sekä ulkopuolelta tuleva apu sen aikaan saamiseksi. Saimme opaslehtisen kuvittamisessa apua Arto Wainiolta. Lähdimme hahmottelemaan lehtistä Power Point -ohjelmalla. Lehtistä suunnitellessa otimme myös yhteyttä Vaasan kaupungin terveydenedistämisen koordinaattori Tarja Paikkalaan, jolla on pitkä ajan kokemus terveystiedon materiaalien teosta.

Sisältöä ja ulkoasua suunniteltaessa oli mietittävä kohderyhmää ja asettua heidän asemaansa. Haasteena oli esittää aihe niin, ettei se tunnu nuorien mielestä liikaa määräälevältä ja kielteiseltä digitaalipelaamista kohtaan. Kieliasu sekä kuvat oli valittava niin, että se olisi kouluikäisille sopiva ja mielenkiintoinen. Opaslehtisen sisältöä koottaessa keskityimme ymmärrettäviin sanamuotoihin ja siihen, että se olisi mahdollisimman tiivis ja helppolukuinen. Värillisillä ja hauskoilla kuvilla

pyrimme pitämään kohderyhmän mielenkiinnon yllä ja hahmottamaan heille sen, mitä kysymyksillä ja tekstiosioilla haluamme heille kertoa.

9.4 Seuranta ja arviointi

Pidimme ohjaavan opettajamme Paula Hakalan ajan tasalla työmme etenemisestä lähettämällä hänelle aina uusimman version opinnäytetyöstä ja kysymällä häneltä palautetta. Palautteen pohjalta jatkoimme opinnäytetyömme työstämistä ja otimme huomioon suuntaa antavat kehitysideat.

Olimme yhteydessä myös aiheen antajaan, Merenkurkun koulun terveydenhoitaja Minna Sundelliin. Hän kutsui meidät kokouksiin, joissa tapasimme peruskoulujen kouluterveydenhoitajia. Ensimmäisessä kokouksessa kysimme heidän toiveita ja ajatuksia opaslehtisen suhteen ennen kuin olimme alkaneet itse työhön. Tällöin saimme hyviä neuvoja ja ideoita lehtisen tekoa varten. Toisessa tapaamisessa kävimme lyhyesti läpi, mitä tuloksia olemme teoriaan saaneet liikapelaamisen ja väkivaltapeliin haittavaikutuksista, sekä esittelimme tarkemmin, millaista opaslehtistä olimme suunnitelleet. Kouluterveydenhoitajat painottivat edelleen, että lehtisen täytyy olla kiinnostava ja ytimekäs. Nuorilla ei ole mielenkiintoa lukea opaslehtistä, joka on täynnä informaatiota.

Opinnäytetyömme loppuvaiheilla lähetimme sähköpostia opaslehtisestämme Vaasan kaupungin terveydenedistämisen koordinaattori Tarja Paikkalalle. Sovimme tapaamisen, jossa käsitelimme opaslehtisen sisältöä ja ulkoasua. Saimme häneltä paljon kehitysideoita, miten terveystietämismateriaalina toimiva tuotoksemme vastaisi kouluikäisen toiveita ja tarpeita. Lisäksi haastattelimme muutamaa yläkouluikäistä nuorta opaslehtistä varten. Heidän mielipiteidensä pohjalta teimme pieniä muutoksia lehtisen luettavuuden parantamiseksi.

Tarkempaa arviointia tästä toiminnallisesta opinnäytetyöstämme käsitellään seuraavassa luvussa.

10 PROJEKTIN ARVIOINTI

Opinnäytetyömme viimeisessä luvussa pohdimme ja arvioimme projektimme eettisyyttä ja luotettavuutta, tavoitteiden, tuotoksen sekä prosessin onnistumista ja haasteita. Kaiken kaikkiaan arvioimme opinnäytetyömme ja sen oheismateriaalina syntyneen opaslehtisen onnistumista.

Toiminnallisen opinnäytetyömme teoreettisen osuuden kokoaminen meni osaltaan niin kuin suunnittelimme. Haasteena oli löytää määrällisesti tarpeeksi tietoa. Tuloksia löytyi rajallisesti, mutta sopivasti. Suomessa digitaalipelien haittavaikutuksia ei ole vielä tutkittu kovin paljoa, joten merkittävä osa materiaalista oli kansainvälisiä. Onnistuimme kuitenkin saamaan viitekehykseen sopivasti sisältöä digitaalipelien aiheuttamista ongelmista. Teoriaosuus käsittelee ytimekkäästi digitaalipelaamisen fyysisiä ja psykososiaalisia haittavaikutuksia. Haluamme antaa lapsille ja nuorille tietoa sopivassa suhteessa ja oikealla tavalla asian vakavuuteen nähden. Emme halua kieltää pelaamista tai sen positiivisia vaikutuksia vapaa-ajanvietossa.

Kirjallisen osuuden pyrimme kirjoittamaan kielellisesti oikein, hyvällä asiatyylillä ja niin, että teksti on selkeää sekä ymmärrettävää. Kokonaisuutena halusimme osuudesta tiiviin ja johdonmukaisen.

10.1 Eettisyys ja luotettavuus

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyviä eettisiä kysymyksiä ja työn luotettavuutta pohtiessa tuli mieleen monia mainittavia asioita. Digitaalipelit ovat olleet vain parikymmentä vuotta pelattavissa, jolloin pitkän aikavälin seurauksia liikapelaamisesta ja väkivaltapelien pelaamisesta ei ole varsinaisesti tiedossa. Myös väkivallan vaikutuksia nuoren kehitykseen on tutkittu maailmalla enemmän, mutta aihe jakaa mielipiteitä siitä, tuleeko nuori aggressiivisemmaksi pelatessa väkivaltaa sisältäviä pelejä. Aihetta on kuitenkin tutkittu runsaasti. Tutkimusaineiston määrä ja samankaltaiset tutkimustulokset lisäävät luotettavuutta. Yksittäinen digitaalipelaaminen ei sinällään aiheuta haittoja

ihmisen terveydelle, mutta kun kyse on liikapelaamisesta tai kun pelit sisältävät paljon väkivaltaa, ovat haittavaikutukset pelaajalle mahdollisia.

Olemme työstäneet toiminnallista opinnäytetyötä rehellisesti ja tunnollisesti parina. Teoreettista viitekehystä sekä opaslehtistä tehdessä meillä on ollut käytettävissä kaksi arvioijaa yhden sijaan. Koulutusalojemme erilaisuus tuovat mukaan myös kaksi näkökulmaa, joka lisää työn luotettavuutta. Lisäksi olemme arvioineet lähteitä kriittisesti, jolloin epämääräiset lähteet on jätetty pois kokonaismateriaalista, ja vain varmaa lähdetietoa on käytetty hyödyksi. Olemme pyrkineet välttämään mahdollisuuksien mukaan myös toisen käden lähteitä, opinnäytetöitä sekä muita ei-tieteellisiä julkaisuja.

Ensimmäinen eettinen periaate toteutui, kun saimme kohdeorganisaatiolta luvan työhön. Yksi eettinen kysymys liittyi kuvien tekijänoikeuksiin. Kuvat lehtisessä on piirretty ystävämme toimesta juuri tätä opinnäytetyön tarkoitusta varten. Hän on antanut meille täydet oikeudet kuvien käyttöön. Digitaalipelien sisältöjä kuvaavassa taulukossa oleviin kuvasymboleihin emme tarvinneet lupaa. Mediakasvatus- ja kuvaohjelmakeskuksen verkkosivuilla on annettu lupa ladata sisältösymboleita vapaasti (MEKU 2012c). Näillä tavoin vältymme tekijänoikeuksiin liittyviltä eettisiltä ongelmilta.

Eettisyys ja luotettavuus ovat toteutuneet projektissamme myös siten, että eri tahot ovat saaneet vaikuttaa työhömmä. Vaasan peruskoulujen terveydenhoitajat, erityisesti Merenkurkun koulun terveydenhoitaja Minna Sundell, Vaasan kaupungin terveydenedistämisen koordinaattori Tarja Paikkala, opinnäytetyönohjaaja Paula Hakala sekä muutama yläkouluikäinen ovat saaneet vaikuttaa opaslehtisen sisältöön toivomuksillaan ja ideoillaan. Olemme pyrkineet tekemään opaslehtisestä mahdollisimman hyvin heidän toiveita vastaavan.

10.2 Tavoitteiden toteutuminen

On vielä vaikea arvioida toiminnallisen opinnäytetyömme kaikkien tarkoitusten ja tavoitteiden toteutumista. Osa opaslehtisen tavoitteista, kuten lasten ja nuorten näkemysten laajentaminen pelien tuottamista haittavaikutuksista, ovat nähtävissä

vasta myöhemmin, kun kouluterveydenhoitajat saavat lehtisen jaettavaksi ja sitä kautta sen nuorten nähtäväksi.

Muut tarkoitukset ja tavoitteet ovat toteutuneet hyvin. Opaslehtisestä tuli rakenteeltaan, ulkoasultaan ja sisällöltään tavoitteiden mukainen. Siinä on piirroksia apuna käyttäen kerrottu asiat, miten lukija voi hyötyä ja miltä haittavaikutuksilta hän mahdollisesti säästyy, kun pelaa kohtuullisesti. Sen avulla on myös hyvin tuotu esiin mitä ongelmia liikapelaaminen ja pelien ikärajojen noudattamattomuus aiheuttavat. Asiasisällöltään se on siis ennaltaehkäisevä ja sopii mielestämme kouluikäisten luettavaksi.

Asetimme myös yhdeksi tavoitteeksi sen, että oma tietämyksemme pelien vaikutuksista lasten ja nuorten terveyteen kehittyy. Meillä on nyt paljon enemmän tietoa siitä, mitä digitaalipelit voivat aiheuttaa ja millä tavoin voimme terveydenalan ammattilaisina ennaltaehkäistä näitä ongelmia. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen on kokonaisuudessaan kehittänyt ammatillista osaamistamme monin eri tavoin. Olemme esimerkiksi saaneet tehdä yhteistyötä erilaisten ihmisten kanssa ja saaneet kokemusta projektiluontoisen työn tekemisestä. Se on opettanut meille työn suunnittelua, aikataulujen järjestelyä ja sitä, kuinka monien eri ihmisten mielipiteiden ja useiden työvaiheiden kautta saadaan toimiva, hyvä yhteistyön tulos.

10.3 Prosessin arviointi

Seuraavassa arvioidaan prosessia SWOT-analyysin avulla. Vahvuuksina pidimme mielenkiintoa aihetta kohtaan ja sen ajankohtaisuutta. Nämä ominaisuudet innostivat meitä jatkamaan prosessin läpi käymistä. Tutkittua tietoa löydettyäessä mielenkiintomme heräsi aina uudelleen, koska jo tiedetyn tiedon lisäksi, ne sisälsivät paljon uusia ja jopa hämmäntäviä tuloksia. Prosessin edistymistä edesauttoi ystävyssuhteemme ja parityöskentely. Tuntui luonnolliselta työskennellä ihmisen kanssa, jonka jo tuntee, muun muassa siksi, että palautteen antaminen oli helppoa. Myös se tunne, ettet ole yksin tämän suuren prosessin kanssa, auttoi osaltaan työmme edistymistä. Apua sai aina työparin lisäksi

ohjaavalta opettajalta ja muilta opinnäytetyön parissa työskenteleviltä opiskelijoilta.

Heikkouksina koimme sen, että aiheitamme ei ole tutkittu paljoa suomenkielellä. Suurin osa tutkitusta materiaalista oli englanninkielellä. Vaikka aihe on nyt ajankohtainen, meidät tosiaan yllätti se, että Suomessa meidän opinnäytetyön aiheen kaltaisia tutkimuksia tai töitä ei juuri ole tehty. Prosessia hidasti ehkä juuri tämän heikkouden toteutuminen. Käännöstyöhön kului oletettua enemmän aikaa, koska tutkimuksien kieli oli haastavaa. Opinnäytetyön valmistumista viivästytti myös se, että opiskelemme eri kursseja. Aikataulumme olivat täysin erilaiset ja yhteistä aikaa työn tekemiselle ei juuri löytynyt. Työn aikataulussa oli siis vaikea pysyä ja tämä toi molemmille turhautumisen tunteita. Välillä mielessämme kävi, että valmistummeko koskaan tai saammeko tätä toiminnallista opinnäytetyötämme missään vaiheessa valmiiksi. Kuitenkin mielenkiinto aiheita kohtaan ja halu valmistua ammattiin sai tehokkuutemme heräämään, niin että pääsimme lopulta loppuun asti. Jaoimme työn myös niin, että pystyimme työskentelemään muutenkin kuin yhdessä. Ulkopuolelta saadulla kannustuksella ja tuella oli suuri rooli siinä, että jaksomme jatkaa työn parissa.

Toiminnallisen opinnäytetyön mahdollisuuksina näimme sen oheismateriaalina syntyvän opaslehtisen vaikuttavan lasten ja nuorten tietoihin, näkemyksiin ja mielipiteisiin digitaalipelien haittavaikutuksista. Tämän toteutuminen jää vain kyseessä olevien lasten ja nuorten tietoon. Uskomme kuitenkin, että opaslehtinen herättää heidän parissa keskustelua ja ehkä lisää heidän tietämystään aiheesta.

Opiskelun ohella tehdyt työt mainitsimme yhdeksi uhaksi ja se osaltaan vaikutti työmme edistymiseen, mutta ei niin paljon, kuin pelkäsimme. Koulun tiloista vapaiden tietokoneiden löytäminen oli helppoa ja puoliksi teimme työtä kotona, jolloin koneiden löytämisen uhkaa ei syntynyt.

10.4 Opaslehtisen arviointi ja hyödynnettävyys

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda opaslehtinen digitaalipelien haittavaikutuksista lasten ja nuorten terveyteen Vaasan kouluterveydenhoitajien käyttöön.

Opaslehtistä voi mielestämme hyödyntää monipuolisesti. Sitä voidaan käyttää ennaltaehkäisevästi sekä ala-, että yläkoulujen kouluterveydenhuollossa. Kouluterveydenhuollon henkilökunta voi jakaa materiaalia iästä riippumatta oppilailleen sekä heidän vanhemmilleen. Se antaa vinkkejä niin nuorille kuin vanhemmillekin muun muassa siitä, kuinka hallita liikapelaamista ja miten välttyä väkivaltaisen sisällön haitoilta.

Mielestämme opaslehtinen onnistui hyvin ja se vastasi sitä, mitä me siltä halusimmekin. Siitä tuli mielenkiintoinen ja tiivis tietopaketti. Sisällön saimme rajattua niin hyvin, että ne tärkeimmät asiat tulivat esitetyksi ja kieli oli kohderyhmällemme sopiva. Kuvat valitsimme siten, että ne sopivat sisällön kanssa hyvin yhteen ja samalla tukevat toisiansa. Kuvien piirrokset ovat humoristisia, jotta vakavan aiheen keskeinen viesti jäisi paremmin lukijoiden mieliin. Teetimme kuvat erikseen tätä käyttötarkoitusta varten, joten emme tarvinneet erillisiä lupia niiden käyttöön, ja saimme niistä juuri sellaiset kuin halusimme.

10.5 Arviointi omasta oppimisesta

Projektin eri vaiheissa oma tietämyksemme, ammatillinen kasvu ja kehitys ovat olleet selvästi nähtävissä. Meillä on nyt paljon paremmat valmiudet havaita, kohdata sekä ennaltaehkäistä työelämässä näitä ongelmia ja haittavaikutuksia, joita digitaalipelien pelaaminen aiheuttaa.

Toiminnallisen opinnäytetyön tekemisen aikana olemme oppineet paljon tiedonhausta ja luotettavan tiedon löytämisestä. Pitkäjänteisyytemme on ollut koetuksella. Kestää aikaa ennen kuin lopulta löytää aiheeseen sopivia tutkimuksia ja teoksia, jotka ovat lisäksi luotettavasta lähteestä. Työskentely tietokoneella ja

Word-ohjelmalla kirjallisen työn ohjeiden mukaan kartuttivat meidän ATK-taitojamme. Joskus ohjelma sekä annetut ohjeet tuottivat ongelmia, mutta niistäkin päästiin yli kysymällä apua ulkopuolelta sekä lukemalla ohjeita.

Myös kirjallista ohjausmateriaalia tehdessämme saimme huomata, kuinka tärkeää hyvä suunnittelu ja kunnon aikataulutus on projektityössä. Kun työn tuotoksena on opaslehtinen, joka on suunnattu pääasiassa yläkouluikäisille, mutta myös alakoululaisille sekä heidän vanhemmille, on haasteellista tehdä lehtisestä kiinnostava kaikille.

Suuremman projektin kanssa työskentely on lisännyt kärsivällisyyttämme ja ajankäytön hahmotuskykyä. Yhteistyö työparin kanssa on myös opettanut tiimityöskentelyä. Opiskellessamme eri koulutusala, vaati joustavuutta ja järjestelykykyä saada järjestettyä yhteisiä tapaamisia. Työn jakaminen osioihin kuitenkin helpotti jonkin verran. Molemmat pystyivät työstämään opinnäytetyötä omaan tahtiin, mutta tietyn aikatavoitteen sisällä. Tulevaisuudessa osaamme varmasti kohdata suurempienkin projektien tuomat haasteet.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. A. 2007. Lapsesta aikuiseksi – Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki. Gummerus kirjapaino Oy.

Anderson, C., Gentile, D. & Buckley, K. 2007. Kuvista teoiksi – Väkivaltapeliin vaikutukset lapsiin ja nuoriin. Helsinki. Hakapaino Oy.

Anderson, C., Gentile, D., Swing, E. & Walsh, D. 2010. Television and Video Game Exposure and the Development of Attention Problems. *Pediatrics*. 126, 2, 214-220. Viitattu 1.6.2012.

<http://pediatrics.aappublications.org/content/126/2/214.full>

Chaput, J., Visby, T., Nyby, S., Klingenberg, L., Gregersen, N. T., Trembaly, A., Astrup, A. & Sjödin, A. 2011. Video game playing increases food intake in adolescents: a randomized crossover study. *Children's Hospital of Eastern Ontario Research Institute, Ottawa, Canada*. Viitattu 7.5.2012.

http://www.sirc.ca/research_awards/documents/video_games.pdf

CRC health Group. 2012. Video Game Addiction. What is Computer and Video Game Addiction? Viitattu 13.9.2012. <http://www.video-game-addiction.org/what-is-computer-internet-addiction.html>

Dworak, M., Schierl, T., Bruns, T. & Strüder, H. 2007. Impact of Singular Excessive Computer Game and Television Exposure on Sleep Patterns and Memory Performance of School-aged Children. *Pediatrics*. 120, 5, 977-986. Viitattu 7.5.2012. <http://pediatrics.aappublications.org/content/120/5/978.full.pdf>

Eye Doctor Guide. 2012. Computers and Your Eyes. Viitattu 2.7.2012. http://www.eyedoctorguide.com/eye_problems/eye-computer-strain.html

Figma. 2009. Tilastot ja lehdistötiedote. Viitattu 31.10.2012. <http://www.figma.fi/Vanhat%20tiedotteet/tiedote09012009.htm>

Garrison, M. M. & Christakis, D.A. 2012. The Impact of a Healthy Media Use Intervention on Sleep in Preschool Children. *Pediatrics*. 130, 3, 491-500. Viitattu 17.9.2012. <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2012/08/01/peds.2011-3153.full.pdf+html>

Hakala, P. 2012. Tietokoneen sekä muun informaatio- ja kommunikaatioteknologian käyttö ja nuorten tuki- ja liikuntaelinoireet. Väitöskirja. Viitattu 5.11.2012. <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-8676-0.pdf>

Heiting, G. 2011. Kids, Computer and Computer Vision. All About Vision. Viitattu 17.9.2012. <http://www.allaboutvision.com/parents/children-computer-vision-syndrome.htm>

HUS = Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. 2006. Lasten lihavuus. Viitattu 21.9.2012. <http://www.hus.fi/default.asp?path=1,32,818,1733,3727,7837>

Hyvönen, P., Lehtonen, M. & Rajala, R. 2004. Lapset- seminaarin artikkelijulkaisu 2004 = Proceedings of the Lapset Seminar 2004. Rovaniemi. Lapin yliopisto.

Hyvärinen, Riitta. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Duodecim. 121, 16, 1769–1773. Viitattu 5.11.2012. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf>

Härmä, M. & Sallinen, M. 2004. Hyvä uni – hyvä työ. Helsinki. Työterveyslaitos.

Kangas, S., Lundvall, A. & Tossavainen, T. 2009. Digitaaliset pelit pähkinänkuoressa. Viitattu 31.10.2012. <http://www.arjentietyhteiskunta.fi/files/168/Pelipahkina.pdf>

Koistinen, P., Ruuskanen, S. & Surakka, T. 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kyngäs, H., Kääriäinen, M., Poskiparta, M., Johansson, K., Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. Helsinki. WSOY oppimateriaalit Oy.

Luhtala, K., Silvennoinen, I. & Taskinen, T. 2011. Nuoret pelissä. Tietoa kasvattajille lasten ja nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. Viitattu 13.2.2012. <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/268fdb96-abe2-4a3d-889a-9b2e3374fa87>

Mandelin, L. 2008. 10- ja 13-vuotiaiden lasten ja nuorten informaatio- ja kommunikaatioteknologian käytön yhteys uneen ja päiväväsyytykseen. Pro Gradu-tutkielma. Tampereen yliopiston psykologian laitos. Tampere. Viitattu 17.9.2012. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu02868.pdf>

MLL = Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2012. Tietoa kasvattajille. Pelaaminen. Viitattu 17.4.2012. <http://www.mll.fi/kasvattajille/mediakasvatus/tietoa-kasvattajille/pelaaminen/>

MEKU = Mediakasvatus- ja kuvaohjelmakeskus. 2012a. Lapset ja media; kasvattajan opas. Viitattu 8.6.2012. <http://www.meku.fi/lapsetjamedia2012.pdf>

MEKU = Mediakasvatus- ja kuvaohjelmakeskus. 2012b. Tietoa ikärajoista ja perusteista. Viitattu 30.10.2012. http://www.meku.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=23&Itemid=390&lang=fi

MEKU = Mediakasvatus- ja kuvaohjelmakeskus. 2012c. Ikärajamerkinnot. Viitattu 28.12.2012. http://www.meku.fi/index.php?option=com_content&view=article&id=113&Itemid=361&lang=fi

Metsähonkala, L. 2009. Onko vilkkuvalo vaarallinen epilepsiaa sairastaville?. Epilepsialehti. 6, 11-12.

Mustonen, A. & Salokoski, T. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin-katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiinmediakasvatuksen ja säätelyn käytäntöihin. Viitattu 13.2.2012.

<http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>

Oksanen, A., Metsähonkala, L., Anttila, P., Aromaa, M., Jäppilä, E., Viander, S., Salminen, J., Helenius, H. & Sillanpää, M. 2005. Leisure activities in adolescents with headache. Turku. Turun yliopisto. Viitattu 30.10.2012. <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=ba9acffc-35fd-4358-bbf6-7e77014ce774%40sessionmgr104&vid=2&hid=119>

/ Acta Paediatrica. 94, 5, 609-615.

Playstation. 2012. Terveysvaroitus. Sony Computer Entertainment Inc. Viitattu 2.7.2012. http://legaldoc.dl.playstation.net/ps3-eula/psn/e/e_health_fi.html

PEGI = Pan European Game Information. 2012. Tietoja PEGI-luokitusjärjestelmästä. Viitattu 31.10.2012. <http://www.pegi.info/fi/index/id/201/>

Saarenpää-Heikkilä, O. 2009. Koululaisten uniongelmia voidaan ehkäistä ennalta. SLL. 1-2, 64, 35-41. Viitattu 17.9.2012.

<http://www.laakarilehti.fi/files/lehdisto/SLL12009-saarenpaa-heikkila.pdf>

Salokoski, T. 2005. Tietokonepelit ja niiden pelaaminen. Väitöskirja. Jyväskylä. Jyväskylän yliopisto.

Sargent, J. & Sharif, I. 2006. Association Between Television, Movie, and Video Game Exposure and School Performance. Pediatrics. 118, 4, 1061–1070. Viitattu 1.6.2012. <http://pediatrics.aappublications.org/content/118/4/e1061.full.pdf>

Silfverberg P. Ideasta projektiksi – Projektityön käsikirja. Helsinki. Edita.

Stettler, N., Signer, T. & Suter, P. 2004. Electronic Games and Environmental Factors Associated with Childhood Obesity in Switzerland. Obesity Research. 12, 6, 896-903. Viitattu 1.6.2012.

<http://www.nature.com/oby/journal/v12/n6/pdf/oby2004109a.pdf>

Storvik-Sydänmaa, S., Talvensaari, H., Kaisvuori, T. & Uotila, N. 2012. Lapsen ja nuoren hoitotyö. Helsinki. SanomaPro Oy.

THL = Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. 2012. Kouluterveyskysely 2011. Viitattu 30.10.2012. <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm>

Tilastokeskus (2009): Ajankäyttötutkimus 2009. Helsinki. Viitattu 30.10.2012. <http://www.stat.fi/til/akay/2009/03/index.html>

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi – opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valkola, J. 2011. Pelisyksy 2011-artikkeli. Keskisuomalainen 19.9.2011, 13.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

VirtuaaliAMK. Viitattu 10.5.2012.

<http://www.amk.fi/opintojaksot/0407015/1181754935581/1189625166303/1189625403872/1189625475518.html>

Wheless, J.W. 2006. Video Games and Epilepsy. Epilepsy Therapy Project. Viitattu 17.9.2012. http://www.epilepsy.com/info/family_kids_video